

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort von Karsten Dusse	9
Vorwort von Joschka Breitner	11
Achtsamkeit	14
Freiheit	20
Glück	24
Aktionismus	28
Problemlösungen	32
Schmerz	36
Minimalismus	38
Tod	40
Zeitinseln	44
Digitales Fasten	48
Die innere Welt des Gegenübers	52
Wohlfühlen	56
Unverschämtheiten	60
Kindheit	64
Das innere Kind	68
Selbstvorwürfe	73
Kindlich und kindisch und Kinderbilder	76
Unvertrauen	81
Verlust	84
Eltern	86
Kindheitswünsche	88

Wissen	90
Innerer Widerstand	92
Gedankenwanderung	99
Leben	104
Seelenreinigung	108
Nähe und Distanz	112
Inspirationen	116
Neuland	120
Midlife-Crisis	124
Fragen	128
Beziehungen	130
Minimierung	135
Umwege	137
Teilen und Miteinander	140
Zeit	144
Maßeinheiten	149
Vorsätze	152
Mosaik	155
Verbitterung	159
Wahrnehmung ohne Bewertung	162
Work-Life-Balance	167
Dankbarkeit	170